

健康ガイド

問合せ 健康増進課
☎0480 (42) 8421
FAX 0480 (42) 2130

健康増進課から



へ感染症拡大防止のため各事業参加時のお願い
・発熱やかぜ症状のある人、体調不良の人はお控えください。
・マスク着用にご協力ください。
※2歳未満のお子さんは窒息の恐れがあるためマスクをしないでください。

健康相談

※完全予約制にて実施します。
ご希望の人はお電話でお申し込みください。

ところ ウェルス幸手検診ホール
▼母子健康相談
とき 10月5日(月)、19日(月)、11月2日(月)の午前9時～11時
※1人につき20分の予約制です。
内容 身体計測と保健師・管理栄養士による個別相談
▼成人健康相談
とき 10月23日(金)
受付 ①午前9時30分、②9時50

愛の献血

とき ①10月10日(土)午前10時～11時45分、午後1時～4時
②10月14日(水)午後1時～4時
③10月20日(火)午前9時30分～11時45分、午後1時～4時
ところ ①エムスタウン幸手、②埼玉みずほ農協本店、③ジョイフル本田幸手店
※献血カードをご持参ください。
※都合により日時が変更となる場合があります。

と き	健診および対象
10月 6日(火)	4か月児健康診査 令和2年4・5月生まれの児
10月19日(月)	10か月児健康診査 令和元年11・12月生まれの児
10月28日(水)	1歳6か月児健康診査 平成31年1・2月生まれの児
10月 7日(水)	3歳5か月児健康診査 平成29年3・4月生まれの児

乳幼児健康診査

催しや各種相談などに参加する際は、ソーシャルディスタンスの確保、マスクの着用、手指消毒などの新型コロナウイルス感染症防止にご協力ください。
最新の情報は、お問い合わせいただくか、市ホームページでご確認ください。

かるがも相談

「落ち着かない」「コミュニケーションがとれない」などお子さんとの関わりに心配がある人に
対し、相談に応じます。
相談者 臨床心理士
対象 就学前の幼児と保護者
※日程などの詳細は、お問い合わせください。

埼玉県コバトン健康マイレージ

テレワークの息抜きには、本紙14ページでご紹介したストレッチのほかに、ウォーキングもオススメ！
「埼玉県コバトン健康マイレージ」に参加して、ウォーキングポイントを貰おう！
スマートフォンでの参加は無料です♪



参加はこちらから！

保育所入所の事前申込制度

▼事前申込制度をご存じですか
育児休業から復帰する保護者への支援として、保育所入所の事前申込みを実施しています。
▼これからは・・・
事前申込みにより、内定を受けた人については、満1歳まで育児休業取得後、満1歳となる月初めに入所ができ、満1歳となった時点で職場復帰することができます。
▼対象となる子ども
令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれの子ども
※申込み時点で出生していないことも、予定日が期間内であれば申込み可能です。ただし、実際の出産日が令和3年4月2日以降になった場合は対象外となり内定は取り消されます。
▼申請の条件
・保護者が育児休業・介護休業法に基づく育児休業を取得していること。



こんにちは
子育て総合窓口

問合せ
子育て総合窓口(ウェルス幸手内)
☎(42) 8457・FAX (42) 2130

ワクチンの接種間隔の制限が一部撤廃になります

定期予防接種実施要領の改正に伴い、令和2年10月1日から、その制限の一部が緩和されることとなりました。

今後は下表の変更後のとおり、注射の生ワクチン間のみ接種してから27日以上あけることとし、そのほかのワクチンについては制限がなくなりました。

ただし、あくまでも異なるワクチン間の接種間隔についてですので、同一のワクチンを複数回接種する際の接種間隔の制限は従来どおりとなりますのでご注意ください。

変更前	変更後
〈異なるワクチンの接種間隔〉 摂取ワクチン → つぎに摂取するワクチン 注射生ワクチン → 27日以上 → 注射生ワクチン 注射生ワクチン → 27日以上 → 経口生ワクチン 注射生ワクチン → 27日以上 → 不活化ワクチン 経口生ワクチン → 27日以上 → 注射生ワクチン 経口生ワクチン → 27日以上 → 経口生ワクチン 経口生ワクチン → 27日以上 → 不活化ワクチン 不活化ワクチン → 6日以上 → 注射生ワクチン 不活化ワクチン → 6日以上 → 経口生ワクチン 不活化ワクチン → 6日以上 → 不活化ワクチン	〈異なるワクチンの接種間隔〉 摂取ワクチン → つぎに摂取するワクチン 注射生ワクチン → 27日以上 → 注射生ワクチン 注射生ワクチン → 制限なし → 経口生ワクチン 注射生ワクチン → 制限なし → 不活化ワクチン 経口生ワクチン → 制限なし → 注射生ワクチン 経口生ワクチン → 制限なし → 経口生ワクチン 経口生ワクチン → 制限なし → 不活化ワクチン 不活化ワクチン → 制限なし → 注射生ワクチン 不活化ワクチン → 制限なし → 経口生ワクチン 不活化ワクチン → 制限なし → 不活化ワクチン

◆接種の例

- 同一ワクチン (変更前) ロタウイルス → 4週間以上 → ロタウイルス
(変更後) ロタウイルス → 4週間以上 → ロタウイルス
- 異なるワクチン(変更前) ロタウイルス → 27日以上 → 四種混合
(変更後) ロタウイルス → 制限なし → 四種混合

◆ワクチンの分類

- ・注射生ワクチン…BCG・MR・麻しん・風しん・水痘・おたふくかぜ
- ・経口生ワクチン…ロタウイルス
- ・不活化ワクチン…Hib・肺炎球菌・四種混合・不活化ポリオ・日本脳炎二種混合(DT)・ヒトパピローマウイルス(HPV)・インフルエンザなど

出典：厚生労働省「第36回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会 予防接種基本方針部会」資料より広報さって掲載用に加工しています。



今月は
鍋炊きごはん

新米の季節になりました！今月は幸手産農作物を代表する、お米の紹介です。

「米」という字は「八十八」という文字から作られたといわれています。お米ができるまでには88回もの手間がかかる、という意味です。昔に比べて今は便利な機械がありますが、稲を育ててお米を収穫するまでにはたくさんの手間がかかります。大切に手をかけて育てられたお米だから、大事に食べたいですね。

鍋で炊くごはんは炊飯器で炊くものとは違ったおいしさが楽しめますので、お試しください。

【材料】2人分
新米 1合(約150g) 水 200ml

【作り方】

- ①お米を洗う。(水がきれいに澄むまで混ぜ洗いを2～3回くり返す)
- ②鍋に米、水を入れて30分吸水させる。
※鍋の選び方…できるだけ小さく厚手のものがおすすめです。
- ③鍋にフタをして中火強で完全に沸騰させ、ふきこぼれる手前で弱火にして8分加熱する。
- ④火を止めて、フタは開けずに7分間蒸らす。
- ⑤蒸らし終わったら、鍋肌にぐるりとしゃもじを入れ、ごはんをすくい上げるように切りほぐし、盛りつけたらできあがり。
(1人前 285kcal)



詳しくは子育て総合窓口にご相談ください。

- ・令和3年度中に満1歳となったことにより職場復帰すること。
- ・保護者が出産前と同じ職場に、同じ条件で復帰すること。
- ※育児短時間取得の場合は対象となりますが、雇用契約を変更し正規の勤務時間を短く変更する場合は対象となりません。
- ▼実施する保育所
幸手市立第一・第二・第三保育所
- ▼手続き
令和2年11月30日(月)～12月5日(土)まで。子育て総合窓口(ウェルス幸手内)に申請。
※4月入所の申請と一緒に受付をします。
- ▼注意事項
・満1歳以前に復帰する予定、または満1歳以降も育児休業を取得する予定の人は申込みできません。
・内定通知が出た後は、内定を辞退しても育児延長をするための保留通知は出なくなります。